

徳権会 医療福祉情報

理事長 榎本 安行

春爛漫 今年、あっと言う間に桜が咲き桜だ桜だと思っているうちに咲き散ってしまった感である。これは、個人としての思いである。今年、何せ、時の流れが早過ぎて、忙しい。日本では、四季折々の独特の季節感が有り春夏秋冬 実に 楽しく美しくも有る。有り難い事に、樹々の緑 秋の紅色の美観が有る。又、食にしても 時折おりの旬の物が、美意識との中で味わい食することが出来る。何って、有り難い事か!!日本人に生まれて、本当に良かったとつくづくと思う。

ところで、今年、平成の御世が30年経ち 少子高齢化社会の到来がいよいよ 実感として感じ入る。これより先、どのような社会となるのか、暮らしは？ 経済は？ 社会の構造は？ 家族形態 親と子 夫婦のあり方は？ いろいろの未知なる世界ではあるが、日本人の知恵で何とかのりこえる事に期待したい。今までの 国難を我々の先祖は、乗り越えてきた。後世の日本人 すなわち我々の子孫に 英知と努力と団結力に期待したい。

何はともあれ、時の経つのは実に早い。後悔なく日々健やかに 過ごすこと 楽しく生きることを 目標として気長に一回の人生を生き活きと元気で楽しみましょう。

日頃 徳権会GHIに対しまして、御理解 御協力を賜り、有難う御座います。今年、医療 介護 改定の年です。職員一同 日々努力 楽しくをモットーに 頑張る所存ですので、宜しく願い申し上げます。感謝 拝



内科 大楽先生

今回も禁煙についてお話しします。

禁煙しようと思いつながら、やめられない人は少なくありません。たばこを控えるとイライラなどの離脱症状を引き起こすニコチン症状は、医師や薬の力を借りないと克服するのが難しいです。

まず、禁煙のメリットをお話しします。

禁煙開始後

- ① 12時間で血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る
- ② 2週間～3か月で心肺機能が改善
- ③ 1ヶ月～9ヶ月で咳・息切れが改善
- ④ 1年で冠動脈疾患等の心臓の病気のリスクが半減
- ⑤ 5年で脳卒中のリスクが吸わない人と同じレベルになる
- ⑥ 10年で肺がん死亡率が喫煙者の半分になり、口腔がん、咽頭がん、食道がん、子宮頸がん、すい臓がんになるリスクが低下するなどです。



田中看護師

春は「三寒四温」で気温の急激な変更が著しく一年で最も体調管理が難しい時期です。また花粉やアレルギーなど不調の元も潜んでいます。春はつい「心機一転」と気合を入れてしまいがちですが、できるだけ自分のペースを守ることが大切です。不調を跳ね返す免疫力をつけるには

- ・ 早めの睡眠
- ・ ストレスコントロールの意識
- ・ 十分な栄養とバランスのとれた食事で免疫細胞を増やす
免疫細胞(すなわち白血球)を増やすにはタンパク質・脂肪・糖分・ミネラル・葉酸・ビタミン・鉄・亜鉛が必要になってきます。

ほんの少し、意識するだけでも春がぐっと過ごしやすくなります。

在宅往診部 訪問リハビリ 藤澤理学療法士



2月に行われた平昌オリンピックは、メダルラッシュで非常に盛り上がりましたね。寒さの中、日本を背負って戦っている選手たちを見ると元気がもらえ、自分も運動したいなと思った方も少なくないのではないのでしょうか？春になり気温の変化も激しく、体調を崩しやすい気候になりますが、そんな時こそ自ら運動してみませんか？

簡単で効果的なセルフエクササイズ
・ 立位でのかかと上げ

ふくらはぎの筋肉(第2の心臓とも呼ばれるくらい重要)を鍛えることで、冷え性改善、むくみ予防、血行促進など様々な効果があります。回数は20回程度から始めてみて、少し疲れるくらいを目安に徐々に増やしてみてください。ポイントは両足を肩幅程度に開き、出来る限り高くあげ、ゆっくり下ろすことです。バランスが取りづらい方は壁に手をかけても構いません。

継続は力なり。なるべく毎日実践してみましょう。

在宅往診部 歯科医師 清水先生



春先に多くの人を悩ませる花粉症。若い人に多く、歳とともに症状が緩和されてきていると言われていたのですが、最近では高齢者にも増えてきています。通常、人は鼻で呼吸をしています。鼻水や鼻づまりで鼻呼吸をしづらくなると、口で呼吸しがちになります。口呼吸になると、乾いた空気や雑菌が口や肺に直接入り込むため、ドライマウスや歯周病など、お口のトラブルの原因になったり、免疫力の低下を引き起こしたりします。また、抗ヒスタミン剤などのアレルギー症状を和らげる薬の副作用で、口の中が乾燥しやすくなることもあります。さらに、口呼吸で口の中が乾いて、唾液による自浄作用が低下すれば、歯周病やむし歯を引き起こしやすくなります。

お口の乾燥を防ぐには、浸潤剤などが配合された洗口剤を舌や口に塗って湿らせるのが効果的です。花粉症の時期は、普段よりもお口のケアを心がけましょう。



在宅往診部 小野歯科衛生士



お口が乾燥している状態が続くと、唾液による洗浄作用が悪くなり、汚れ(食べかすやプラーク)が歯に残りやすくなります。

また、抗菌作用が低下し、お口の中で細菌が繁殖しやすくなり、口臭の原因となるほか、虫歯や歯周病にかかりやすい環境となります。

お口の潤いを保つために、こまめに水分補給をしましょう。

冬場は空気も乾燥しているので、加湿器などでお部屋の湿度を調節したり、マスクをつけることも効果的です。補助具を使った念入りな歯みがきや薬用洗口剤の使用に加え、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けるなど、お口の中を清潔に保つように心がけましょう。